

# سلامت

## نابناک

## روش هایی برای پی بردن به سطح هوشی کودک

شفاف‌انالین، حرف زدن، راه رفتن، نشستن یا حتی دندان در آوردن به سیر تکامل هر بچه ای بستگی دارد و ربط چندانی به هوش او ندارد اما اگر کودک خردسال شما هر یک از این نشانه هایی که در ادامه به آنها اشاره می کنیم داشت، می توانید به باهوش تر بودن او نسبت به همسالانش افتخار کنید! یعنی بچه های باهوش تر، این ۴ علامت را دارند.

#### زبان مادری را درک می کنند

معز نوزادان آمادگی یادگیری بیش از یک زبان را دارد. محققان انگلیسی معتقدند یک نوزاد ۴ ماهه می تواند از روی حالت های لب و دهان متوجه تفاوت بین زبان های مختلف بشود. با این حساب اگر والدین از بدو تولد، با فرزند خود با چند زبان مختلف صحبت کنند، می توانند مطمئن باشند که بیش و وسع تری به کودک خود داده اند و او را باهوش تر از سایر بچه ها بار آورده اند. بچه های باهوش، می توانند از ۴ ماهگی به بعد تفاوت زبان مادری را با زبان های دیگر متوجه شوند.

#### متوجه احساسات دیگران می شوند

بچه های زیر یک سالی که هوش کافی دارند، می توانند تفاوت بین احساسات مختلف اطرافیان خود مانند شادی، غم، ترس، اضطراب یا خشونت را درک کنند و با توجه به این رفتارها واکنش نشان دهند. بچه های زیر یک سالی که بتوانند تفاوت بین احساسات را تشخیص دهند، باهوش هستند.

#### معنی کلمه ها را می فهمند

معمولا بچه ها از یک سالی که به بعد معنی کلمه ها را می فهمند و خواسته والدینشان را اجرا می کنند اما اگر فرزند زیر ۱ سال شما متوجه شد معنی سبب یا توپ چیست و به درخواست شما آن را برایتان آورد، باید به هوش او تبریک بگویید. محققان دانشگاه پنسیلوانیا می گویند این قدرت یادگیری کلمات از ۶ ماهگی به بعد در تمام بچه های دارای هوش طبیعی به وجود می آید اما اگر کودکی بتواند از این هوش خود استفاده کند، یعنی باهوش تر از بقیه بچه هاست. ضمن اینکه بچه های باهوش باید بتوانند از ۶ تا ۹ ماهگی به درخواست والدین خود اعضای بدنشان مانند چشم، گوش یا دست را با نام بردن آنها به وسیله اطرافیان، نشان دهند.

#### موسیقی را درک می کنند

بچه های باهوش تر از حدود ۶ تا ۸ ماهگی به خوبی موسیقی را درک می کنند و با نشیندن صدای موسیقی های کلاسیک و ملایم، آرام تر می شوند. بچه هایی که بتوانند از یک سالگی از آلات موسیقی به تناسب سشنشان استفاده کنند و این کار را با کمک شما یا معلم موسیقی یاد بگیرند، در آینده هم می توانند نسبت به سایر بچه ها توانایی کسب موفقیت های بیشتری در زمینه های دیگر هم داشته باشند.

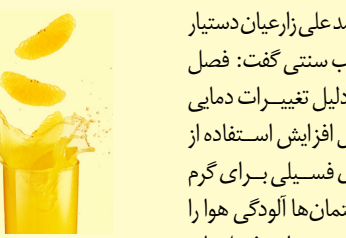
پنجره

### این میکروب را در معده جدی بگیرید

ایسنا- دکتر محمدرضا ناظر متخصص بیماری‌های عفونی گفت: شایع‌ترین علت زخم‌های معده و اثنی عشری وجود میکروب «هلیکوباکتر پیلوری» است که در دستگاه گوارش منجر به از بین رفتن لایه مخاطی ضخیمی (موکوس) درون معده شده و به وسیله آنزیم‌هایی که تولید کرده، ایجاد زخم می‌کند. وجود این میکروب در معده به صورت طولانی‌مدت منجر به ایجاد سرطان می‌شود. وی افزود: به دلیل تعداد زیاد بیماران، در این مدت کوتاه ممکن است استرلایزاسیون و از بین رفتن میکروبی دستگاه آندوسکوپی به طور کامل صورت نگیرد و این باعث شیوع بیماری‌های عفونی خطرناک شود. درد در زیر استخوان جناغ سینه، قسمت سمت چپ و بالای شکم، درد بسیار شدید و ناتوان کننده در بالای شکم و سرگیجه می‌تواند از علائم درد و عفونت معده باشد.
با درمان تک دارویی مقاومت ایجاد می‌شود. برای جلوگیری از بیماری‌های عفونی بیمار باید بهداشت فردی و موازین بهداشتی ( شست‌وشوی دست) را رعایت کند.



### ضرورت کاهش مصرف میوه‌های آبدار در زمستان



تسنیم- محمدعلی زارعیان دستیار تخصصی طب سنتی گفت: فصل زمستان به‌دلیل تغییرات دمایی و هم به‌دلیل افزایش استفاده از سوخت‌های فسیلی برای گرم کردن ساختمان‌ها آلودگی هوا را افزایش می‌دهد. در این فصل باید

تدابیری اندیشید تا از عوارض آلودگی هوا در امان ماندیا از آن کم کرد و طبیعتا در زمان آلودگی هوا باید به‌گونه‌ای رفتار کرد که تجمع مواد زائد در بدن افزایش پیدا نکند و اگر مواد زائدی در بدن تجمع پیدا کند،از میزان آن کاسته شود تا عوارض کمتری برای

افراد داشته باشد. کم کردن میزان مصرف غذا باعث می‌شود تا سموم کمتری وارد بدن شود و بدن فرصت دفع مواد قلیی را پیدا کند.همچنین اصلاح و تقویت هضم با خوب جویدن غذا و استفاده از ادویه‌هایی که در هضم غذا مؤثرند مثل آویشن و دارچین و سیر که به بهبود هضم غذا بسیار کمک می‌کنند.پرهیز از زیاده‌روی در مصرف میوه‌های آبدار در زمستان به افزایش سلامت بدن کمک می‌کند؛ چرا که مصرف زیاد میوه‌های آبدار منجر به سوء هضم می‌شود.

شفا آنالین- طبق پژوهش جدید محققان، ماده شیمیایی مضر موجود در گوشت قرمز موجب افزایش ریسک بروز نارسایی قلبی می‌شود. گوشت قرمز غنی از ماده غذایی موسوم به «ال-کارنیتین» است که از طریق باکتری‌های روده

تجزیه شده و ماده شیمیایی مضری به نام «تری متیل آمین ان-آکسید» (TMAO) را تشکیل می‌دهد. مطالعه ما نشان می‌دهد میزان بالای TMAO که از گوشت قرمز حاصل می‌شود با پیامدهای وخیم مرتبط با نارسایی حاد قلبی مرتبط است.



### آیا گوشت قرمز برای قلب مضر است؟

«نورو سوزوکی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لیستر بریتانیا، در این باره می‌گوید: ارتباط بین TMAO و ریسک مرگ‌ومیر ناشی از نارسایی حاد قلبی اثبات شده بود، اما این رابطه در مورد نارسایی حاد قلبی ناشناخته بود. این تیم

پژوهشی، سطح TMAO در حال جریان در خون حدود ۱۰۰۰ بیمار پذیرفته شده در بیمارستان لیستر که مبتلا به نارسایی حاد قلبی بودند را اندازه‌گیری کردند و به رابطه بین مصرف گوشت قرمز و نارسایی قلبی حاد پی بردند.

# چطور ایمن خانه تکانی کنید؟

### توصیه های مهم برای خانه تکانی شب عید

از حد‌از ناحیه کمر، سعی کنید آرام بنشینید و کار مورد نظرتان را انجام دهید.

- اگر به‌مدت طولانی مشغول کار در منزل هستید، مرتب‌و در فواصل منظم استراحت کنیدو تا جایی کهبرایتان مقدور است،به‌طور متناوب، تغییر وضعیت‌دهید.
- توصیه‌آخر به زنان خانه‌دار، این است که‌نه‌تنه‌پایشنه‌اد همسر و فرزندان‌تان را برای کمک بپذیرید، بلکه خودتان‌به‌آنهاپیشنهاد کمک‌دهیدتا علاوه‌بر کاستن از فشارهای مضاعف‌به جسم‌تان، موجب‌شوید مشارکت و دلسوزی بیشتری بر فضای خانواده‌تان حاکم‌شود.

#### خانه تکانی و خطر سقوط از ارتفاع

رفیعی‌فر در ادامه اظهار داشت: استفاده از وسایل غیرایمن برای دسترسی به ارتفاع بالاتر و استفاده از زیرپایی‌هایی مانند چپبه و نردبان‌های نامطمئن، خطر سقوط از ارتفاع را افزایش می‌دهد. معمولاً در طول ایام خانه‌تکانی، میزان حوادث ناشی از سقوط از ارتفاع به همین دلیل افزایش می‌یابد. موارد ضرب‌دیدگی و شکستگی دست و پا، از صحنه‌های نسبتاً رایجی است که در اورژانس‌های این ایام دیده می‌شود.

#### ۲ توصیه برای پیشگیری از سقوط

- اگر می‌خواهید از نردبان یا چهارپایه استفاده کنید، ابتدا از سطح اتکای آن با زمین کاملاً مطمئن شوید و حتی المقدور، از نردبان‌های دو طرفه و استاندارد استفاده کنید.

- موقع پاک کردن شیشه‌ها و پنجره‌های منزل باید خیلی مراقب باشید و از رفتن روی نرده‌ها یا قرنیزهای آن اکیداً خودداری کنید.
- هنگام‌شست‌وشوی بخش‌های فوقانی‌در، و پنجره‌دیوار، پس از هر ۲ تا ۳ دقیقه کار مداوم، مدت کوتاهی سرتان‌را پایین‌بیندازید و به‌سر و گردنتان استراحت‌دهید.

#### خانه تکانی و خطر آگزما

رفیعی‌فر گفت: کارهایی‌را که معمولاً یک خانم خانه‌دار در طول ایام خانه‌تکانی انجام‌میدهد، یک لحظه‌در ذهن‌مجسم کنید: تمیز کردن در و دیوار و پنجره، نظافت و گردگیری‌خانه، استفاده‌از انواع‌شوینده‌ها، آشنیزی، حالاهمه‌این کارهای روزمره‌را بگذاردیدر کنار تعریق دست‌ها در زیر دستکش‌های لاستیکی‌که بسیاری از خانم‌های‌خانه‌ار، دست‌هایشان‌در آن‌پوسته‌پوسته‌و قرمز می‌شود. نام‌مصطلح این‌بیماری، «آگزمای‌خانم‌های‌خانه‌دار» است.

#### ۳ توصیه برای پیشگیری از آگزما

- استفاده از دستکش مناسب‌یکی از بهترین‌کارها برای‌پیشگیری از آگزماست. سعی کنید تا آنجا‌که‌ممکن است، از تماس مستقیم‌دست‌های‌تان با انواع‌شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها خودداری کنید.

- پوشیدن یک دستکش نخی در زیر دستکش‌های لاستیکی با استفاده از دستکش‌های دو لایه‌ای که لایه‌زیرین‌شان نخی و لایه‌رویی‌شان لاستیکی است در پیشگیری از این‌بیماری و درمان آن، موثر است. عدم‌رعایت همین نکته کوچک می‌تواند موجب‌بروز حساسیته‌ای پوستی‌شود که در مانش هم‌وقت گیر است هم‌هم‌زنه‌بر. ضمن اینکه‌در این‌موقع، حتی اگر دچار حساسیت‌هم‌نشوید، احتمالاً پوست‌تان خشک و زبر خواهد‌شد.

- کمپرس کردن ناحیه‌میتلا و استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده‌نرم‌کننده‌هم روند‌درمان‌را سریع می‌کند. برخی‌داروهای موضعی که‌ممکن است‌بزرشک‌تان تجویز کنند نیز می‌تواند در رفع‌خارش موثر باشد. در صورت‌بروز عفونت‌ثانویه، استفاده از آنتی‌بیوتیک مناسب‌برای‌پیشگیری از تشدید روند‌بیماری ضرورت‌پیدا

### اگر ماه‌های پوست هدیه خانه تکانی آخر سال

باشگاه خبرنگاران- دکتر کاووسی متخصص پوست و موگفت: رعایت نکردن موازین بهداشتی و شست‌وشوی غیراستاندارد در زمان خانه تکانی می‌تواند مشکلات و عوارض پوستی را در افراد در پی داشته باشد. افراد به منظور جلوگیری از بروز مشکلات پوستی باید از حداقل میزان شوینده‌ها استفاده کنند. افراد حین استفاده از شوینده‌ها کمترین تماس پوستی را با این مواد داشته باشند. وی افزود: خانه تکانی ناصحیح و شست‌وشوی غیراستاندارد و قرار دادن پوست در مقابل مواد شوینده و حساسیت‌زا باعث بروز آگزمای پوستی در افراد می‌شود. همچنین در زمان خانه‌تکانی و گردگیری احتمال ابتلا به عفونت‌های قارچی وجود دارد و توصیه می‌شود افراد حین خانه‌تکانی به منظور قرار نگرفتن پوست در معرض گرد و غبار، حتما دستکش بیوشند، بهتر است افرادی که مشغول خانه تکانی هستند، روزانه سه تا چهار بار پوست خود را با مرطوب‌کننده‌ها، چرب کنند‌ها و نرم‌کننده‌ها چرب کنند تا دچار مشکلات پوستی و به‌خصوص آگزمای پوستی نشوند.

